

**MANUAL
DE VIDA**



Manual de vida

Epicteto con comentarios de Nico Grupe, adaptado por Elisabeth Fontana y Elena Luchetti

Derechos mundiales exclusivos de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Traducción libre de derechos obtenida de la versión en español de la Fundación Slim, México

Edición: Elena Luchetti

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Armado de tapa e interior: Claudia Solari, sobre maqueta de Estudio Cremona

Imagen de tapa: Adobe Stock

ISBN 978-950-02-1750-7

1ª edición: abril de 2026

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161, CABA,

en abril de 2026.

Tirada: 4000 ejemplares.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11723.

Libro de edición argentina.

Epicteto

Manual de vida / Epicteto ; Comentarios de Nicolás Grupe. - la ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2026.

256 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1750-7

1. Filosofía. 2. Reflexiones. 3. Desarrollo Personal. I. Grupe, Nicolás, com. II. Título.

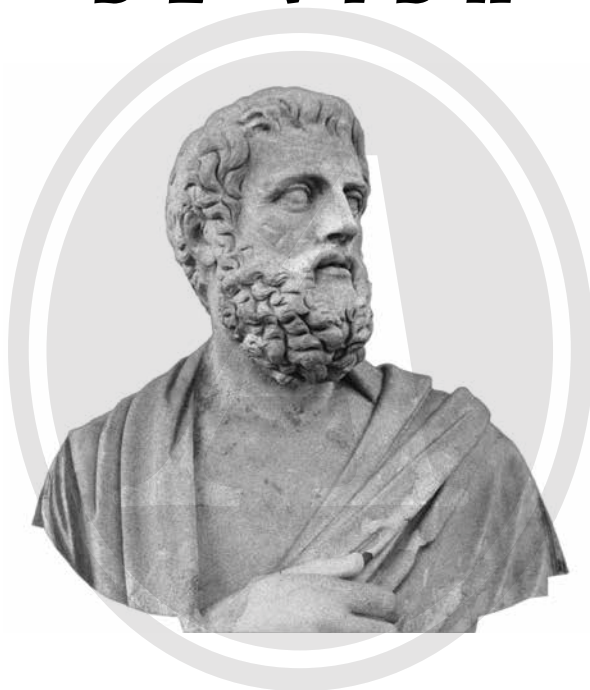
CDD 158.1

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11723).

E P I C T E T O

MANUAL
DE VIDA



COMENTADO POR

Nico Grupe

A *Editorial El Ateneo*



Í N D I C E

Introducción	13
Cómo leer este libro	16
Capítulo 1. División, naturaleza, condiciones de las cosas y su uso	19
Pasa a la acción	23
Capítulo 2. Efecto del buen y el mal juicio en las cosas	25
Pasa a la acción	28
Capítulo 3. La virtud no se consigue de cualquier manera, sino con eficacia	29
Pasa a la acción	32
Capítulo 4. Hay que reflexionar antes de actuar	33
Capítulo 5. Desear lo que no controlamos, como escapar de lo que no está bajo nuestro control, nos hace desdichados	35
Capítulo 6. Se debe considerar con cuidado la naturaleza de las cosas amadas	39
Pasa a la acción	42

Capítulo 7. Considerar las circunstancias antes
que las cosas en sí mismas 43
Pasa a la acción 45

Capítulo 8. No nos perturban las cosas,
sino las opiniones que tenemos de ellas 47
Pasa a la acción 50

Capítulo 9. Cuando nos alabemos,
que sea por los bienes del espíritu 51
Pasa a la acción 53

Capítulo 10. Teniendo siempre a Dios
como blanco, estemos en el mundo como de paso 55
Pasa a la acción 57

Capítulo 11. No pidas las cosas según tu deseo,
acomoda tu voluntad a ellas 59
Pasa a la acción 61

Capítulo 12. Sacar fuerzas de flaqueza
frente a los acontecimientos 63
Pasa a la acción 66

Capítulo 13. Nadie pierde nada,
restituimos lo que se nos dio 67
Pasa a la acción 69

Capítulo 14. Desecha lo que turba el espíritu
y espera las contradicciones 71
Pasa a la acción 75

Capítulo 15. No te preocupes si te consideran tonto,
porque no se puede servir a dos señores 77
Pasa a la acción 79

Capítulo 16. Inútilmente intentamos
controlar lo que no está en nuestras manos 81
Pasa a la acción 83

Capítulo 17. Tomar lo que se nos da
y no querer lo que se nos niega 85
Pasa a la acción 87

Capítulo 18. Seamos humanos pero
sin perder la tranquilidad del espíritu 89
Pasa a la acción 91

Capítulo 19. La vida es una comedia
y Dios, el que distribuye los papeles 93
Pasa a la acción 95

Capítulo 20. El prudente saca provecho de cualquier suceso 97
Pasa a la acción 99

Capítulo 21. Despreciar los bienes
ajenos es el verdadero camino para la libertad 101
Pasa a la acción 103

Capítulo 22. Nadie te puede ofender, sino tú mismo 105
Pasa a la acción 107

Capítulo 23. El filósofo no tiene
en cuenta las burlas de la gente 109
Pasa a la acción 111

Capítulo 24. Debes satisfacerte a ti mismo y no a los demás 113
Pasa a la acción 115

Capítulo 25. Cómo responderte tus propias objeciones 117
Pasa a la acción 120

Capítulo 26. El precio del reconocimiento	121
Pasa a la acción	125

Capítulo 27. Debemos juzgar nuestras desgracias igual que las ajenas	127
Pasa a la acción	129

Capítulo 28. No analizar las cosas hace caer a los hombres en la inconstancia	131
Pasa a la acción	135

Capítulo 29. Hagamos lo que debemos de acuerdo con la virtud, aunque los demás no lo hagan con nosotros	137
Pasa a la acción	139

Capítulo 30. Sobre la religión	141
Pasa a la acción	143

Capítulo 31. Solo se debe consultar sobre cosas graves y que puedan tener diferentes resultados	145
Pasa a la acción	148

Capítulo 32. Cómo comportarse en público	149
Pasa a la acción	152

Capítulo 33. Aprovechar las cosas con un uso apropiado y no para ostentar	153
Pasa a la acción	156

Capítulo 34. No dar importancia a las difamaciones	157
Pasa a la acción	159

Capítulo 35. No perder nuestra compostura
en los eventos públicos 161
Pasa a la acción 163

Capítulo 36. Evitar las adulaciones públicas 165

Capítulo 37. Cómo tratar con los poderosos 167
Pasa a la acción 168

Capítulo 38. Considerar los inconvenientes
de tratar con los poderosos 169
Pasa a la acción 171

Capítulo 39. No hables de tus cosas
y observa qué harías en las ajenas 173
Pasa a la acción 175

Capítulo 40. Es preferible evitar
los deleites que esperarlos 177
Pasa a la acción 179

Capítulo 41. Sigue siempre el deber
sin tener en cuenta las opiniones ajenas 181
Pasa a la acción 182

Capítulo 42. No sigamos solo nuestros
antojos, sino lo que parecerá mejor ante los demás 183
Pasa a la acción 185

Capítulo 43. Cada uno debe usar
el zapato que calce bien en su pie 187
Pasa a la acción 189

Capítulo 44. Observa siempre la entereza del espíritu 191
Pasa a la acción 193

Capítulo 45. Para la naturaleza,
poco es suficiente; para la codicia, nada lo es 195
Pasa a la acción 197

Capítulo 46. Es más valiosa
la honestidad que la hermosura 199
Pasa a la acción 200

Capítulo 47. Dedicar mucho cuidado
al espíritu, porque al cuerpo poco le basta 201
Pasa a la acción 202

Capítulo 48. No te hagas cargo
de lo que los demás dicen de ti 203
Pasa a la acción 206

Capítulo 49. Encaremos los asuntos del lado
de la humanidad y no del lado de la inhumanidad 207
Pasa a la acción 208

Capítulo 50. No te apoyes en los bienes de la fortuna,
sino en los del espíritu 209
Pasa a la acción 211

Capítulo 51. La filosofía no se debe
declarar con palabras, sino con hechos y obras 213
Pasa a la acción 215

Capítulo 52. La ostentación siempre
es mala, pero mucho peor en el filósofo 217
Pasa a la acción 219

Capítulo 53. El sabio se apoya en sí mismo	221
Pasa a la acción	223
Capítulo 54. El que interprete libros de filosofía y no actúe de acuerdo con ellos, es gramático y no filósofo	225
Pasa a la acción	228
Capítulo 55. Conviene cumplir los preceptos	231
Pasa a la acción	232
Capítulo 56. No conviene dilatar los tiempos	235
Pasa a la acción	237
Capítulo 57. Primeros y mejores son los preceptos que sus causas y los métodos para demostrarlas	239
Pasa a la acción	243
Pasa a la acción: <i>bonustrack</i>	244
Marcas mencionadas	245
Bibliografía	246
Obras mencionadas	246
Clásicos	247
Epicteto comentado por Nico Grupe	248
Nico Grupe comentado por su editora	250
Índice temático	253



INTRODUCCIÓN

¡Hola! Espero que este libro te encuentre muy bien. Mi nombre es Nico Grupe. Soy *coach* experto en productividad y creador de contenidos en redes sociales, donde habitualmente comparto información sobre desarrollo personal.

Probablemente te estés preguntando: “¿Y qué tiene que ver este tal Nico con el *Manual de vida* de Epicteto?”.

Y la respuesta es que, como a ti, a mí también me llamó la atención este título y lo compré. Me intrigaba la idea de poder “conversar” con un filósofo estoico, uno de los más influyentes, que, encima, no escribió ni una sola palabra y vivió casi dos mil años antes que yo. Si las simples frases que encontraba en Internet ya me “volaban” la cabeza, un libro entero sería una “locura”. Y así fue.

Epicteto tuvo una vida llena de adversidades; de hecho, muchos se hubieran dado por vencidos con una pequeña parte de lo que él atravesó. Sin embargo, como buen estoico y con ese humor peculiar que lo caracterizaba, eligió hacer frente a la adversidad con virtud y aprendizaje.

Sabemos que Epicteto no escribió nada. Todo lo que hoy tenemos existe gracias a sus alumnos, que tomaban notas de sus clases en Nicópolis, Grecia. En este caso, Arriano reunió en un pequeño manual portátil las palabras justas para hacer frente a los desafíos de la vida.

De hecho, el título original de su libro era *Enquiridión*, que podría traducirse como “daga” o “arma de mano”, lista para defenderse. Pero también significa “lo que se lleva en la mano”. Y ambas traducciones encajan perfectamente: este pequeño libro es un objeto que puedes llevar contigo a todas partes, un manual para los momentos difíciles, una herramienta para quienes aspiran a ser sabios estoicos.

Para aprovecharlo de verdad, deberías tenerlo siempre a mano y, quizás, leer cada capítulo dos veces antes de pasar al siguiente.

Yo me encargué de adaptar estas enseñanzas al presente, de poner ejemplos actuales para cada idea, de aclarar el contexto original y de mostrar cómo se aplicarían esas lecciones hoy en día. Como este libro está pensado como un manual práctico para utilizar en momentos de adversidad, añadí secciones llamadas “Pasa a la acción”, con propuestas que puedes implementar de inmediato siguiendo las enseñanzas de Epicteto.

Vivimos en una época en la que estamos más informados que nunca, pero no necesariamente más sabios. Tenemos miles de herramientas, pero pocas prácticas. Y si algo descubrí leyendo a los estoicos es que su filosofía no está para admirarla, sino para ponerla en práctica.

El mundo actual no es tan distinto del de la época de Epicteto. Ellos tenían esclavitud, enfermedad, pobreza, exilio e incertidumbre política. Nosotros tenemos ansiedad, comparación constante, ruido mental, miedo a fallar, miedo a no gustar, miedo a no controlar.

La naturaleza humana cambia muy poco.

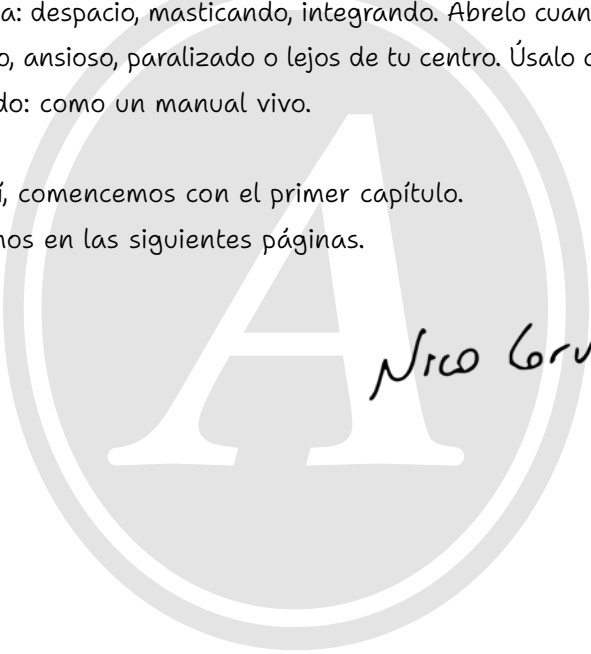
Lo que duele hoy ya dolía entonces, y lo que sana hoy también sanaba entonces.

Mi intención no es explicarte a Epicteto como un académico, sino hacerlo conversable, para que sientas que te habla al oído, que te entrena, que te desafía y te muestra dónde estás cediendo tu poder interior.

Y una advertencia amable:

Este libro no funciona si solo lo lees; funciona cuando lo aplicas. No busques leerlo rápido. Léelo como creemos que Epicteto enseñaba: despacio, masticando, integrando. Ábrelo cuando estés frustrado, ansioso, paralizado o lejos de tu centro. Úsalo como fue concebido: como un manual vivo.

Ahora sí, comencemos con el primer capítulo.
Nos vemos en las siguientes páginas.



Nico Grupe

CÓMO LEER ESTE LIBRO

Este es
el estilo
tipográfico
de los textos
de Epicteto.

* En el 44 a. C., Cicerón, político y filósofo romano, hablaba, en su libro *Sobre la amistad*, de la amistad virtuosa entre personas buenas. Epicteto, en cambio, te habla de cómo no traicionar tu virtud en nombre de esa amistad o de la "utilidad" social.

En los laterales encontrarás aportes de Nico y datos aclaratorios del texto principal.

Recuerda que simplemente somos actores en una obra cuyo Autor decidió qué papeles íbamos a interpretar y lo mejor que podemos hacer es llevar nuestro papel de la mejor manera.

Están señalados con flechas y asteriscos.

** No confundamos esto con llevar siempre una sonrisa en el rostro; no tiene por qué ser lo mismo.

si me exiges que pierda mi propio bien para que tú puedas ganar lo que no es bueno, date cuenta de lo irrazonable e injusto que eres. Además, ¿qué prefieres tener: dinero o un amigo fiel y honorable?* Antes, ayúdame a tener esa cualidad, en lugar de exigirme que haga cosas por las que pueda perderla. Bien, pero dirás: "Mi país, en la medida en que depende de mí, estará sin asistencia". Aquí, de nuevo: ¿a qué asistencia te refieres? ¿No tendrá pórticos ni baños que tú le proporciones? ¿Y qué significa eso? Piensa que ni un herrero le provee de zapatos ni un zapatero de armas. Basta con que cada uno se ocupe plenamente de sus propios asuntos.** ¿No sería mejor que le dieras otro ciudadano fiel y honorable? Entonces preguntarás: "¿Qué lugar ocuparé en el Estado?". El que puedas ocupar con fidelidad y honor.** Porque si por querer ser útil a otro pierdes estas cualidades, ¿cómo podrás servir a tu patria si te has vuelto infiel y corrupto?

Este capítulo parece hablar de "renunciar al mundo", cuando en verdad enseña a permanecer íntegro en él sin vender el alma a cambio de aprobación, poder o falsa utilidad. En la época de Epicteto, muchos jóvenes arrancaban a estudiar filosofía con el objetivo de terminar en la política, lo que los llevaba a preocuparse por lo que sucedería si no llegaban a ocupar esos puestos y alcanzar esos estándares. Por eso, el autor nos enseña a no confundir el bien con el reconocimiento ni el deber con el aplauso. Tu único deber es vivir conforme al

bien, es decir, conforme al Logos, la razón universal. Si, al hacerlo, pierdes prestigio, dinero o poder, no pierdes nada que sea tuyo.

No hay peor pérdida que ganar el mundo y perder la fidelidad a tu propia naturaleza. No se sirve a los amigos ni a la patria traicionando el bien, porque el bien que los sustenta se destruye contigo. El deber del filósofo no es complacer, sino conservar su integridad. Y, cuando lo logre, su sola existencia íntegra, serena e incorruptible será ya una ayuda más grande que todas las riquezas que pudiera repartir.

Con este estilo tipográfico encontrarás las reflexiones de Nico.

C A P Í T U L O

❧ 1 ❧

División, naturaleza, condiciones de las cosas y su uso

Hay cosas que están bajo nuestro control y cosas que están más allá. Dentro de nuestro control se encuentran las opiniones, los objetivos, los deseos, las cosas que rechazamos, en resumen, cualquier asunto que nos pertenezca. Fuera de nuestro control están el cuerpo, los bienes materiales, la reputación, el cargo y, en general, todo aquello que no es propiamente nuestro.

Las cosas que están bajo nuestro control son, por naturaleza, libres, irrestrictas, sin obstáculos; en cambio, las que están más allá de nuestro control son débiles, dependientes y limitadas, y son ajenas.

En este capítulo se resume casi toda la enseñanza de Epicteto y del estoicismo. De aquí parte lo que se conoce como *dicotomía estoica del control*. Consiste en entender que hay cosas que dependen de nosotros y en las que

Una de las claves del estoicismo presentadas por Epicteto es la *dicotomía estoica del control*.

Quizás te preguntes cómo es que *nuestro cuerpo no está bajo nuestro control*. Te entiendo perfectamente, yo también me lo pregunté en un primer momento. Para que quede más claro, desarrollo este tema con más detalle en mi reflexión.

debemos “habitar”, y cosas que no dependen de nosotros y que tendremos que aceptar. Te invito a que no tomes la palabra “aceptar” como “darte por vencido”, sino como recibir la situación tal y como es, y a que vuelvas a analizar qué sí está bajo tu control y actúes en consecuencia. Podríamos escribir un libro entero solo sobre este primer capítulo y, de hecho, hay autores que lo hicieron, como el biólogo y filósofo italiano Massimo Pigliucci en *Cómo ser un estoico* (una lectura recomendada). Sin embargo, quiero que nos detengamos a analizar las cosas que, según Epicteto, están bajo nuestro control y las que no. Arranquemos por las segundas, ya que, antes de leerlo pensaba que sí dependían de mí, como mi cuerpo. Yo soy quien decide qué comer y cuándo, cuándo y cuántas veces hacer ejercicio. Quizás te preguntes, como yo en ese momento, ¿por qué mi cuerpo no dependería de mí?

Y, si bien podemos decidir lo que hacemos con nuestro cuerpo, hay muchas cosas más que no controlamos, como nuestra genética: la heredamos; es la combinación de genes de muchos antepasados y nosotros no la elegimos: nos tocó. Algunos estarán conformes con su cuerpo, genéticamente hablando; otros, no. Hablo en primera persona: soy una de las personas más peludas que vas a conocer (si no, busca en mis perfiles de redes sociales algún video practicando la exposición al frío y te darás cuenta —me localizas como @nicogrupe—), y si bien hay cosas que sí puedo hacer y controlar, no puedo cambiar esa genética.

Pensemos, si no, en la pandemia ocasionada por el covid-19. Claro que podíamos controlar la cantidad

de alcohol en gel que nos poníamos en las manos o cuántos barbijos usábamos al mismo tiempo, pero si el virus ingresaba en nuestro cuerpo, ya excedía nuestro control. Podíamos tomar algún medicamento o lo que fuera, pero el virus iba a controlar ciertas funciones de nuestro cuerpo por un tiempo. Y si aunque sea por un instante perdemos el control sobre nuestro cuerpo, entonces quiere decir que no lo controlamos.

Los bienes materiales podemos decidir cuándo comprarlos, pero si nos los roban o se rompen ya no dependen de nosotros. Por eso, cuenta la historia que, cuando a Epicteto se le rompió una muy preciada lámpara, decidió reemplazarla por otra de barro, así no tendría que sufrir la pérdida de algo material que no dependía de él (si eres de los que sufren las pérdidas materiales, te recomiendo encarecidamente que leas el libro de Séneca *Sobre la vida feliz*).

La reputación es algo que no depende de nosotros; te lo digo yo, que soy *influencer* en redes sociales. Uno puede influir en cierta reputación (si hablo de productividad durante muchos años, eventualmente me reconocerán como la persona que habla de productividad), pero, en realidad, la reputación es algo que deciden los demás.

Cicerón lo dejó claro en el libro *Del supremo bien y del supremo mal* (III, 22) con el ejemplo del arquero: este puede decidir cuántas veces va a practicar al campo de tiro, conseguir el mejor arco y las mejores flechas, apoyar los pies, el cuerpo y las manos de la mejor manera, pero, una vez que la flecha sale de su mano y del arco, ya no depende de él. Una simple brisa puede

hacer que toda esa práctica no lleve la flecha al centro de la diana. ¿Qué puede controlar entonces? Solo cómo tomarse lo que acaba de suceder.

El maestro Francisco Sánchez, que en 1612 tradujo este increíble libro de Epicteto y le añadió anotaciones, como yo estoy haciendo ahora, comentó: "No busques 'hacer tuyo lo que de suyo es ajeno'". Si buscas hacer tuyas las riquezas, recuerda que esas riquezas no son tuyas porque no puedes controlarlas. Quizás tendrás que devolver todas las cosas que no están bajo tu control. Y recuerda siempre volver a lo que sí podemos controlar, como nos enseña en este primer capítulo Epicteto, que si tuviéramos que resumirlas en una sola cosa sería: cómo nos tomamos lo que sucede (encontraremos más ejemplos del propio Epicteto a lo largo del libro).



PASA A LA ACCIÓN

Como suelo hacer en estos libros, ya que comenté otros antes, me gusta dejar una breve propuesta para poner en práctica lo que acabamos de leer. De nada sirve acercarnos a este tipo de libros si no vamos a aplicar nada a nuestra vida (y menos aún si se trata de filosofía estoica, ya que es la escuela filosófica que menos teoría tiene y todo se basa en la práctica).

Sin embargo, como me gustan los desafíos personales, no solo quiero dejarte algo para implementar, sino que, como este libro está pensado para que te sirva de *manual* de consulta a lo largo de tu vida, me parece importante que tengas un accionable claro para cada situación específica que aborda Epicteto. En este caso: la dicotomía del control.

Cuando en la vida sientas que las cosas se vuelven difíciles, injustas o tristes, recuerda preguntarte en todo momento y en todo lugar:

* ¿Qué de todo lo que me está sucediendo en este instante depende de mí y puedo controlar?

Una vez que lo tengas claro, acude a ello. O en palabras del autor, empresario y estoico moderno estadounidense Ryan Holiday (*La llamada al coraje*): “Echa a andar”.